

AKKIS kleine Fibel für ätherische Öle



Tauchen Sie ein in die Welt der
ätherischen Öle und erfahren Sie, welch
vielfältige Anwendungsmöglichkeiten
diese wertvollen Essenzen der Natur bieten!

Nutzen auch Sie die unzähligen Vorteile von
ätherischen Ölen! Spüren Sie die Magie der Düfte und Aromen!



Ätherische Öle

Begleiter für jeden Tag

Ätherische Öle sind ein einzigartiges Geschenk der Natur – aufbauend, schützend, stärkend, beruhigend oder regenerierend.

Sie verkörpern als extrahierter Auszug aus den Pflanzensäften gewissermaßen die „Lebensenergie der Natur“ – sie sind die „Seele“ und das „Herz“ der Pflanze.

So schätzen wir diese edlen Essenzen nicht nur wegen ihres konzentrierten Duftes, sondern auch wegen ihrer vielen verschiedenen und vor allem komplexen Bestandteile, die auf den menschlichen Organismus die unterschiedlichsten psychischen Auswirkungen haben.

Bei Aromaanwendungen können beruhigende, ausgleichende, reinigende, stärkende oder verjüngende Effekte auf Körper und Geist beobachtet werden.

Hier ergibt sich auch die wesentliche Differenzierung zu minderwertigen, oft synthetisch hergestellten Ölen, die zwar einen Duft aufweisen, aber bei uns Menschen keinerlei psychische Reaktion hervorrufen.

Wenn man weiß, welche Mengen an sorgfältig ausgesuchten Pflanzen notwendig sind, um einen Tropfen hochwertigen ätherischen Öls zu gewinnen, dann versteht man auch, warum die Wirkung hier unvergleichlich größer ist, als bei der getrockneten Pflanze allein.

Von Parfums über Aromatherapieanwendungen bis hin zum Kochen und zu medizinischen Zwecken – ätherische Öle sind bereits seit tausenden Jahren ein wichtiger und fester Bestandteil des täglichen Lebens.

Die von uns angebotenen Öle stammen sämtlich aus der Produktion von **Young Living Essential Oils** und bieten höchste Qualitäts-Standards, stammen selbstverständlich aus kontrolliert biologischem Anbau, sind also 100%-ig natürlich und können daher auch zu therapeutischen Zwecken bestens verwendet werden.



Um den hohen Anforderungen zu genügen, müssen die Öle spezielle Qualitätskriterien erfüllen:

Pflanzen:

Die Öle von Young Living werden aus den dafür am besten geeigneten Pflanzen hergestellt, wachsen auf hervorragenden Böden und werden zum optimalen Zeitpunkt geerntet.

Verarbeitung:

Unter Einhaltung altbewährter Destillationsmethoden wird größter Wert darauf gelegt, die „Lebensenergie der Natur“ auf so schonende Weise wie nur möglich zu erhalten. Bei der Destillation kommt ausschließlich frisches Bergwasser ohne jegliche Zusätze zum Einsatz. Der Destillationsprozess arbeitet bei niedrigen Temperaturen und bei geringem Druck, dadurch bleiben die wertvollen Eigenschaften und die pure Essenz der Pflanze

besser erhalten – das garantiert die hohe Qualität der gewonnenen Öle.

Reinheit:

Wir bieten nur 100%-ig reine Endprodukte an – dies gelingt dank der Verwendung hochwertigster Ausgangsmaterialien bei der Produktion in den YL-Betrieben sowie einer überaus sorgfältigen Verarbeitung.

Wirkungskraft:

Um zu gewährleisten, dass weltweite Standards übertroffen und firmeneigene, noch anspruchsvollere Anforderungen an die Wirkungskraft erfüllt werden können, wird das phytochemische Profil der fertigen Öle von den YL-Experten laufend analysiert. So kann sichergestellt werden, dass alle wichtigen Pflanzenbestandteile in optimaler Menge enthalten sind.



Anwendung ätherischer Öle



Aromatherapie

- Inhalieren Sie das Öl direkt aus der Flasche oder geben Sie einige Tropfen in die Handflächen, verreiben diese und inhalieren Sie den Duft über die Handflächen.
- Versprühen oder vernebeln Sie das Öl in mikroskopisch feinen Tröpfchen in der Luft. Am besten verwenden Sie dazu moderne Kaltvernebler-Geräte mit Ultraschall-Technik (Diffusor).
- Geben Sie ein mit ätherischem Öl benetztes Tuch vor den Dampfaustritt eines Luftbefeuchters (ähnlich mit kl. Wattebausch vor Auslassöffnung der Klimaanlage).
- Geben Sie ein paar Tropfen Öl in heißes Wasser, legen Sie ein Handtuch über Ihren Kopf und den Topf (oder die Schüssel) mit Wasser und atmen Sie die aufsteigenden Dämpfe tief und langsam ein.

*Bevor Sie ätherische Öle zum direkten Auftragen verwenden, sollten Sie einen Tropfen in die Armbeuge geben, um allfälligen allergischen Reaktionen vorzubeugen. Erst wenn 2-3 Stunden nach dem Test keinerlei Rötungen zu sehen sind oder Juckreiz zu verspüren ist, kann das Öl auch an anderen Stellen verwendet werden. Ansonsten ist unbedingt eine Verdünnung mit einem natürlichen, pflanzlichen Öl (zB Olivenöl) vorzunehmen.

Direktes Auftragen*

- Hochwertige ätherische Öle können direkt auf den Nacken, die Schläfen, hinter den Ohren, über wichtigen Organen sowie an den Reflexzonen der Hände und speziell der Füße aufgetragen werden. Eventuell müssen die Öle dafür mit pflanzlichen Ölen (zB Oliven- oder Weizenkeimöl) verdünnt werden.
- Ätherische Öle können vor, während und nach therapeutischen Massagen angewendet werden.
- Dank ihrer natürlichen, erdverbundenen und manchmal exotischen Aromen können ätherische Öle auch als Parfum getragen werden.

Achtung: Nicht alle ätherischen Öle eignen sich für die Anwendung auf der Haut! Vergewissern Sie sich vorher über die Eignung des jeweiligen ätherischen Öls. Bei Hautreizungen sollten Sie sofort reines Pflanzenöl zur Verdünnung auf die betroffene Hautstelle auftragen!



Öle für jeden Tag

Machen Sie ätherische Öle zu einem Teil Ihres Lebens – Tag für Tag!

Sie sollten ätherische Öle mit therapeutischer Wirkung immer im Haus haben – für Sie und Ihre Familie!

Am Anfang konzentrieren Sie sich am Besten auf einige der beliebtesten Öle und Ölmischungen für zahlreiche Anwendungen und mit einer Vielzahl von Vorteilen. Probieren Sie die Öle einfach in den folgenden Alltagssituationen aus:

Zur Luft- und Raumerfrischung

Ätherische Öle können die Luft von unangenehmen Gerüchen und unerwünschten Bakterien befreien. Versprühen Sie Öle mit reinigender Wirkung wie zB **Zitrone** oder **Purification** im Zimmer. Mit **Thie-**

ves hingegen können Sie Moder gezielt bekämpfen. Geben Sie diese Öle oder auch **Pfefferminze** in einen Raumluft-erfrischer (Diffusor) oder tröpfeln Sie ein wenig davon auf Baumwoll- oder Wattebällchen und stecken sie diese in die Belüftungsschlitze Ihrer Wohnung bzw. Klimaanlage.

Von der vielfach immer noch beobachteten Methode, ätherische Öle in einer kerzenbetriebenen Duftlampe zu verdunsten, können wir nur dringend abraten. Hochwertige Öle werden aufgrund der großen Hitze des eingefüllten Wassers teilweise zerstört, sodass vor allem die psychische Wirkung größtenteils verloren geht. Bei minderwertigen, synthetischen Ölen kann es zu einem chemischen „Cracken“, also Aufbrechen von Molekülstrukturen kommen, wobei mitunter gefährliche toxische Dämpfe entstehen. Auch hinterlassen „minderwertige“ Öle hässliche, übelriechende Krusten auf der Schalenoberfläche.



Aroma- und Dufttherapie

Stellen Sie je nach persönlichem Empfinden auch mehrere Vernebler in Ihrer Wohnung oder im Büro auf. Versprühen Sie damit ätherische Öle zum Abbau von Stress, bei Atembeschwerden, für einen verbesserten Energiehaushalt, zur Stimmungsaufhellung oder für emotionale Stärkung.

Geben Sie ein paar Tropfen **Pfefferminzöl** oder **PanAway** ins Badewasser, um Muskelverspannungen zu lösen und Körper wie Geist zu beruhigen. Reichern Sie Ihr Urlaubs- oder Babybad mit dem zarten Duft von **Mandarine**, **Zitronengras** oder **Geranien** an.

Zur Weihnachtszeit können Sie Tannenzapfen oder Zimt mit einer ätherischen Ölmischung wie zB **Christmas Spirit** beträufeln und schon zieht ein weihnachtlicher Duft durch Ihr Zimmer. **Valor** oder **White Angelica** stärken das Selbstvertrauen und verleihen eine positive Lebenseinstellung.

Reinigung

Geben Sie ein paar Tropfen **Zitrone**, **Thieves** oder **Purification** in den Geschirrspüler, in die Waschmaschine, ins Putzwasser oder in eine Sprühflasche. Das wirkt nicht nur antibakteriell, sondern riecht auch wunderbar frisch! Dieser Reiniger



kann auf unzähligen verschiedenen Oberflächen angewendet werden, unter anderem auf Fliesen, Resopal, Wandflächen, Linoleum und selbst auf Teppichböden.**

Erste Hilfe

Geben Sie die Ölmischung **PanAway** auf überanstrengte Muskeln und massieren Sie das Öl ein. Sie können ein feuchtes, warmes Handtuch darüber breiten.

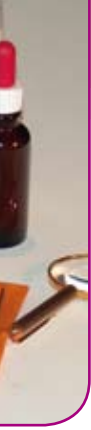
Wenn Sie **Purification** auf Ihre nackte Haut reiben, können Sie Insektenstichen vorbeugen.

Lavendelöl lindert leichte Verbrennungen und Hautirritationen.

Ein paar Tropfen **R.C.** auf die Brust getropft verschaffen Linderung bei Atembeschwerden.

Geben Sie **römische Kamille** an Heilsalben und lindern Sie damit kleinere Verletzungen, Schnitte und Kratzer.

**Vor der Reinigung von Polstermöbeln, Textilien oder Teppichböden sollten Sie an einer unauffälligen Stelle unbedingt einen Fleckentest durchführen. Falls es wider Erwarten zu Fleckenbildungen oder Hautreizungen kommt, brechen Sie den Test sofort ab.



Bei leichten Magenbeschwerden hilft es, wenn man **Di-Gize** sanft auf den Bauch massiert.

Schluckt man zwei bis drei Tropfen **Baldrian** in einer Kapsel (bitte nicht pur einnehmen; siehe dazu die Sicherheitshinweise), findet man leichter einen ruhigen Schlaf.

Hauttiere

Reiben Sie zum Beruhigen ein paar Tropfen **Peace & Calming** oder **Lavendelöl** hinter die Ohren aufgedrehter Haustiere.

Strohblume (Helichrysum) und **römische Kamille** verschaffen Linderung bei kleineren Beschwerden und Wunden.

NingXia Red

Obwohl es unzählige Verwendungsmöglichkeiten von ätherischen Ölen im Ernährungsbereich gibt, wollen wir aus Sicherheitsgründen Abstand davon nehmen, hier konkrete Empfehlungen zu geben. Bitte wenden sie sich dafür an einen Arzt oder Apotheker.

Eine wunderbare Komposition, in der auch

wertvolle ätherische Öle enthalten sind, wollen wir Ihnen aber nicht vorenthalten: den **NingXia Red Saft**. Das Herzstück bildet der Saft der chinesischen Wolfsbeere (auch *Goji*-Beere) aus der Ninxia Provinz. Ihr eilt ein legendärer Ruf als „Lebenselixier“ voraus, sie hat den höchsten natürlichen Gehalt an Antioxidantien und ist ein richtiges Nährstoff-Kraftbündel.

Der Saft wird ergänzt von weiteren historisch bewährten, sogenannten Superfrüchten (wie zB Heidelbeeren, Granatäpfel, Himbeeren, dunkle Trauben, Marillen) sowie einer Auswahl der erlesensten ätherischen Öle der Erde (zB Zitrone, Mandarine und Orange).

Das Ergebnis ist ein wohlschmeckendes Getränk, das sich aufgrund seiner nachhaltigen Herstellung und seiner natürlichen Inhaltsstoffe im wahrsten Sinne des Wortes als „Lebensmittel“ bezeichnen lässt.

Mehr Informationen erhalten Sie bei Ihrem AKKIS-Berater.



Mittels eines im Flaschendeckel eingebauten Tropfers können Sie die korrekte, von ärztlicher Seite empfohlene bzw. in der Literatur oder auf dem Etikett vorgeschriebene Dosierung genau einhalten. Dieser Verschluss verhindert auch, dass kleine Kinder unbeabsichtigt größere Mengen von ätherischem Öl einnehmen. Kommt es dennoch zur Einnahme einer größeren Menge von Öl, sollte man sofort Milch trinken lassen und sich an einen Arzt wenden. Benutzen Sie die in der Anwendungstabelle (Download auf www.akkis.at/index.php/download) mit „rot“ gekennzeichneten Öle äußerlich bei kleinen Kindern nur nach Rücksprache mit einem Arzt.

Einige Öle können die Augen sowie andere empfindliche Körperteile reizen. Spuren ätherischer Öle auf Fingerspitzen können u.a. neben Reizung der Augen auch Kontaktlinsen beschädigen. Sollte dennoch ein Brennen im Auge auftreten, so geben Sie 1-2 Tropfen reines Pflanzenöl ins gereizte Auge. Vermeiden Sie es, ätherische Öle direkt ins Ohr zu bekommen. Reine Zitrusöle können die Auswirkungen direkter Sonneneinstrahlung verstärken. Vermeiden Sie es daher nach äußerlicher Anwendung von Zitrusölen für bis zu 12 Stunden danach direktem Sonnenlicht ausgesetzt zu sein (bis zu 24 Stunden bei Angelica und Limone und bis zu 48 Stunden bei Bergamotte) (siehe Anwendungstabelle). Persönliche Hautpflege- oder Kosmetikprodukte bzw. Hautreiniger mit synthetischen Inhaltsstoffen dringen in die oberen Hautschichten ein. Vermeiden Sie es daher, ätherische Öle äußerlich dort anzuwenden, wo die Haut mit den Pflegemitteln behandelt worden ist, da dadurch die Chemika-

lien solcher Produkte tiefer in die Haut, ins Fettgewebe oder gegebenenfalls ins Blut eindringen könnten. Vermeiden Sie es, ätherische Öle auf verätzte Haut aufzutragen. Wenn Sie ätherische Öle als Badezusatz benutzen wollen, vermischen Sie diese mit einem Bade- oder Duschgel, etwas Sahne oder mit einer Bittersalzbasis. Vermischen Sie hierbei 5-10 Tropfen Öl mit ca. 4 Esslöffeln Badegel und geben Sie dies dem laufenden Wasser hinzu.

Beschränken Sie sich beim Zerstäuben von Ölen, mit denen Sie nicht vertraut sind, auf 10 Minuten täglich und steigern Sie diese Zeit erst, wenn die Auswirkungen bekannt sind. Wie lange ein Öl zerstäubt werden sollte, ist abhängig von Gegebenheiten wie Zimmergröße oder der Wirkungskraft des jeweiligen Öls. So sollten Sie in der Regel starke Öle in einem kleinen Raum für kürzere Zeit zerstäuben, als ein milderer Öl in einem großen Raum (siehe Anwendungstabelle). Folgen Sie den Hinweisen auf dem Flaschenetikett bzw. wenden Sie sich an einen Arzt oder Gesundheitsexperten vor Gebrauch eines ätherischen Öls, falls Sie ernsthafte gesundheitliche Probleme haben, wenn Sie zur Zeit schwanger sind, stillen oder eine Schwangerschaft planen. Benutzen Sie während der Schwangerschaft **AUF KEINEN FALL Tansy, Muskatellersalbei, Salbei, Fenchel, Wintergrün oder Ysop**. Wenden Sie sich im Falle einer ernsthaften Krankheit oder einer Verletzung an Ihren Arzt. Stellen Sie **AUF KEINEN FALL** eine Selbstdiagnose oder verschreiben Sie keine natürlichen Substanzen gegen Gesundheitsprobleme, die einer professionellen ärztlichen Behandlung bedürfen.

Sämtliche Angaben sind sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann keine Garantie für irgendwelche Wirkungen oder Heilerfolge übernommen werden. Die Öle sollen bei bestehenden Krankheiten auch nicht die Konsultation eines Arztes ersetzen. Die Verwendung von Young Living Essential Oils geschieht in Eigenverantwortung. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Achtung: Ätherische Öle sind brennbar! Bitte beachten Sie die Sicherheitshinweise!



Mag. Axel Brunner

Am Weingarten 9a • A-6170 Zirl

Tel.: +43 (0)664 500 5053

Web: www.akkis.at

E-Mail: office@akkis.at



Die vorgestellten Öle bzw. Produkte werden hergestellt von:
Young Living (Europe) Ltd., 12 Harvard Way, Harvard Industrial Park,
 Kimbolton, Cambridgeshire, PE28 ONN (UK), www.youngliving.com/de_AT/